健康さか21　～１に運動　２に食事　よい習慣で健康生活～　**好評です！**

身体と　心を　楽しく　動かしましょう

水中ウオーキング教室　のご紹介

水中ウオーキングは、プールの中で泳がずに、歩くことです。

水の中では、浮力があるので、実際の体重よりも軽く感じることができます。

このため、膝痛や腰痛のある方、肥満傾向の方、日頃運動不足の方には、水中ウオーキングは適しています。

また、体重を感じることなく運動できるので、リハビリにも効果的です。

水中ウオーキング教室の内容

健康チェック　（10:00 ～ 10:30）

血圧測定、体重測定、体脂肪測定
健康状態の把握
水着に着替えてプールに入ります

健康運動指導士による水中運動　（10:30 ～ 11:45）

＊Ａコース　（初心者コース）膝痛・腰痛予防
＊Ｂコース　（上級者コース）脂肪燃焼
まずは水中を歩きます
水に慣れてきたら音楽に合わせて動きます
レクリエーションを入れながら、プールの中を動きます
ペットボトルを使いながら、しっかり動きます

・水中は、身体を楽に動かすことができるので、楽しかった。
・気分がリフレッシュできた。

18ページの「保険健康だより」の教室案内をご覧いただき、お申込みください。

他にも **音楽に合わせて、楽しく運動する** 教室を開催しています

＊エアロビクスも取り入れた**「100万歩歩いて元気になろう会」**
＊椅子に座って楽しくおこなう**「筋力アップ教室」**
いずれも、健康運動指導士が指導します

◎問合せ　保健センター　☎885－3131

安芸消防署からのお知らせ

住宅用火災警報器を設置された皆様へ！

・取扱説明書をよく読んで、適正な維持管理に努めましょう。
・バルサン等の使用により誤って警報器を作動させ、困り果てる前に必ず使用上の注意を守りましょう。
・火災警報器の交換時期にも気を付けましょう。

設置がお済みでない方は、早期設置が必要です！

たこ足配線はやめよう！

５月の火災件数
0件（年間累計　1件）
５月の救急件数
51件（年間累計260件）

消すまでは　出ない行かない　離れない

問合せ　安芸消防署坂出張所　☎885－0100

子育て応援隊

園庭開放
～保育園に遊びに来てください！～

とき	内容	ところ
７月11日（水）	しゃぼん玉　とばそ！	なぎさ若竹保育園
７月25日（水）	初夏の園庭であそぼ！	横浜若竹保育園

☆時　間　10：00～12：00
☆対　象　町内の入園前の乳幼児と保護者
☆持参物　帽子、タオル、水筒（水分補給用）、着替え等

◎問合せ　なぎさ若竹保育園　☎820－1793
横浜若竹保育園　☎885－8111

出前広場
～公園で遊ぼう～

申込不要

赤ちゃん連れのお母さんも、お散歩途中に寄ってみてくださいね。

地区名	とき	ところ	雨天の場合
※横浜	７月４日（水）	ベイサイドビーチ坂 集合場所：水尻駅前の横断歩道を渡った付近	子育て支援センターなかよしハウス
小屋浦	７月11日（水）	天地川公園	
７月18日（水）は、開催しません。			
坂	７月25日（水）	宮崎公園	

☆時　間　10：00～11：30
☆持参物　帽子、タオル、水筒（水分補給用）
※坂方面から、JRに乗って参加される方は、９：58坂駅発にお乗りください。
◎問合せ　子育て支援センター　なかよしハウス
☎820－1770

所庭開放
～水・土と遊ぼう～

梅雨が明ければ夏本番。保育所の子ども達も、プール遊びや水遊びに夢中です。今月は水や土に触れ、親子で色々な感触遊びを楽しみましょう。

☆と　き　７月20日（金）９：30～受付
10：00～11：00
☆ところ　坂保育所・小屋浦保育所
☆対　象　町内の入所前の乳幼児と保護者
☆持参物　帽子、タオル、水筒（水分補給用）、着替え等

◎問合せ
坂保育所　☎885－0126
小屋浦保育所　☎886－8002

育児講座
～つくって遊ぼう～

パネルシアターや手遊び、歌遊びで楽しもう！牛乳パックで椅子も作ります。

☆と　き　７月18日（水）10：00～11：30
☆ところ　子育て支援センターなかよしハウス
☆講　師　若竹保育園（府中町）子育て支援センタースタッフ
☆対　象　乳幼児（０～４歳）とその家族
☆定　員　親子15組　☆参加費　100円（材料代）
☆申込み　子育て支援センターへ、直接または電話でお申込みください。（定員になり次第締め切り）
◎問合せ　子育て支援センターなかよしハウス
☎820－1770

保育所だより

小屋浦保育所

～小屋浦地区ふれあい運動会～

6月3日（日）、小屋浦小学校において、小屋浦地区の皆さんが楽しみにしていた運動会（住民福祉協議会、小学校、保育所合同）が開催されました。

子ども達は、「皆さんに見てもらいたい」という気持ちで、やる気も高まり、かけっこやリズム体操、小学生・地域の方々とのふれあい競技を楽しみました。

皆さんからの温かい応援や拍手は、子ども達の自信につながったようです。

小屋浦地区の皆さんの楽しい思い出のひと時となり、地域の『つながり』を感じた運動会でした。

手作りの入場門を出発！！

はーい！かけっこがんばるよ

坂町循環バス「めじろ号」に乗って　Go！

運動会を盛り上げた「運命競走」